

# ほけんだより 10月

札幌市立平岸中学校  
保健室  
2023/10/10



## 合唱練習始まる!

合唱練習が始まりました。3年生にとっては本当に最後の合唱コンクールになります。学校祭で1, 2年生に見せてくれた3年生の底力を、合唱コンクールで心震える歌声で聴かせてほしいと思います。

### ◆合唱中に脳貧血を起こしやすい人へ◆



原因  
その1

血圧が下がってしまい、脳の血液が不足する。

原因  
その2

息を吐きすぎて酸欠になる。

原因  
その3

一時的に血圧が低下する。

- 頭痛  吐き気
- めまい  冷や汗
- 顔色が悪い
- 一時的に意識を失う

## 予防する方法は?

脳貧血予防だけでなく、健康管理のキホンです!!

- ① 睡眠をしっかりとること
- ② 朝ごはんを食べてくること
- ③ 規則正しい生活を過ごすことです。



あとは、**歌う前にコップ2杯くらいの水分を摂る**と、血液が循環しやすくなって、血圧が下がりにくくなるようです。試してみてください。

## あっという間?! 気温の変化に 注意

「秋の日はつるべ落とし」という言葉を聞いたことがありますか? 「つるべ」というのは、井戸の水を汲むためにつるしてある水おけのことです。その水おけが底が深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくたとえです。

実際に夏の頃に比べると、昼が短くなり暗くなるのが早くなりましたね。あんなに暑かった気温も落ち着き、肌寒さを感じる日も出てきました。寒さ対策としてインナーを着用することで体温を逃さず、温かい空気をためてくれます。気温にあった服装の準備し、気温差による風邪や体調不良を予防しましょう。

# インフルエンザに注意しよう

市内の小中学校ではすでにインフルエンザによる学級、学年閉鎖をしている学校も出てきています。

## カゼとインフルエンザの比較



- \* せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- \* 症状は軽め \* 発症はゆるやか
- \* 体温は 37°C 台の発熱が多い

**カゼ**

- \* 上気道症状に加え、関節痛や倦怠感などの全身症状も
- \* 症状は重い
- \* 急激な発症
- \* しばしば 38°C 以上の高熱

**インフルエンザ**

## 発症したかも・・・どうすればいい？

カゼは症状をやわらげる薬しかありませんが、インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら医療機関を受診しましょう。



**インフルエンザは  
出席停止です！**

解熱後 2 日が経過し、かつ発症後 5 日を経過するまで

例えば、発症後 2 日目に解熱した場合



例えば、発症後 4 日目に解熱した場合



## インフルエンザを予防するには？

- 人ごみを避け、外出後にはうがいと手洗いをを行う
- 適度な温度と湿度を保つ
- こまめに換気を行う
- 栄養・休息を十分にとって抵抗力を高める
- マスクの着用

